

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Mental Health First Aid



Für wen ist dieser Workshop geeignet?

- HR-Verantwortliche, Führungskräfte und Mitarbeitende erfahren, wie sie psychische Belastungen frühzeitig erkennen und Betroffene unterstützen können

Psychische Gesundheit ist ein zentraler Bestandteil eines gesunden und produktiven Arbeitsumfelds und psychische Belastungen sind längst kein Tabuthema mehr – und doch fällt es vielen schwer, sie im Arbeitsalltag zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Unser Workshop bietet praxisnahe Impulse und konkrete Werkzeuge, um psychische Gesundheit aktiv zu fördern und Mitarbeitende in belastenden Situationen kompetent zu begleiten.

Was erwartet Dich?

- Du erkennst, Warnsignale frühzeitig und wirst in die Lage versetzt diese sensibel anzusprechen.
- Du erfährst, wie Du als Führungskraft oder HR-Verantwortliche*r unterstützend handeln kannst – ohne zu überfordern.
- Du entwickelst Strategien für eine gesunde, resiliente Unternehmenskultur, in der psychische Gesundheit kein Randthema, sondern gelebte Praxis ist.

Ob im Büro, im Homeoffice oder im hybriden Team: Psychische Gesundheit betrifft uns alle.
Mach' den Unterschied – mit Wissen, Haltung und Handlungskompetenz.

Zielgruppe: Führungskräfte, HR-Verantwortliche, Teamleitungen

Inhalte des Workshops

- Früherkennung von Warnsignalen psychischer Belastung
- Gesprächsführung mit betroffenen Mitarbeitenden
- Unterstützungsmöglichkeiten und Weitervermittlung
- Aufbau einer mental gesunden Unternehmenskultur

2 x 2 Stunden
199,00 €
als E-Workshop
inkl. 19% gesetzlicher
MwSt.